



份量: 1杯250毫升。

益处: 有助于缓解头痛 (针对燥热性体质人群), 改善心血管问题 (如: 高血压及高胆固醇), 抑郁症, 胃肠道问题 (如: 消肿, 胃灼热和胃溃疡), 高血糖, 失眠, 压力, 皮肤健康, 舒缓感冒, 咳嗽和发烧等。

材料

干菊花 – 5朵 (1克)。

干薰衣草 – ½茶匙 (0.16克)。

干桑叶 – 2-3叶 (0.4-0.6克)。

干薄荷 – 2-3叶 (0.4-0.6克)。

蜂蜜 – 1茶匙或依个人喜好而定。

热开水 – 1杯 250毫升。

*** 每日推荐菊花的用量不超过30克=150朵; 薰衣草不超过1.5克=1个半汤匙; 干桑叶6-12克和干薄荷叶不超过6克**

准备

(1) 先用自来水或蒸馏水把所有材料, 洗净, 再把水倒掉。然后用热水再次冲洗, 最后再把水倒掉。

(2) 全部洗净之后就放入一杯热水中, 盖上盖子, 浸泡10到15分钟。15分钟之后, 打开盖子加入麦芽糖或蜂蜜, 搅拌均匀后可随时饮用。

注意

(1) 适合每个人, 特别是针对燥热性体质的人群, (燥热性体质的症状: 手掌, 脚掌, 胸部和脸部有热感, 便秘, 口干, 头痛, 目赤, 舌质红和自汗)。成人每日饮用1-3杯, 5至12岁儿童每隔2-3天饮用1/2 -1杯。

(2) 对于皮肤过敏的问题者应适量摄入菊花, 薰衣草和薄荷叶, 因为菊花, 薰衣草和薄荷叶会引起皮肤过敏性反应和阳光的敏感性。过量摄取, 会造成噁心, 呕吐及食欲不振。

☐3☐桑叶可能与糖尿病药物相互干扰, 所以糖尿病患者, 应密切关注血糖变化, 因此适量摄入桑叶☐

☐4☐薄荷叶会引起一些副作用包括胃灼热和过敏反应如红晕、头痛和口腔溃疡。如果您有这样的症状, 请适度摄取薄荷叶☐

☐5☐菊花, 薰衣草, 桑叶和薄荷叶并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量, 如果您是孕妇或正在哺乳期间, 请适度摄取。

(6) 对于怀孕或哺乳妇女, 请适量摄入薰衣草, 因为薰衣草的雌激素, 可能会影响胎儿生长或早产。

☐7☐薰衣草和麻醉药及其它药物一起使用, 可能会减慢手术期间和手术后的中枢神经系统。建议



桑叶菊花薰衣草薄荷叶茶 (针对燥热性体质)

在预定手术前至少2周停止食用薰衣草

谨慎：如果有服用任何药物，必需与此茶饮用时间相隔1/2至1小时。

参考： [头痛](#)